gustos.ro
Carte de bucate





50 DE RETETE PENTRU O DIETA SANATOASA

CA SA FII IN FORMA VARA ASTA

Cuprins



Feluri principale

Deserturi



Cum sa mentii o nutritie sanatoasa si echilibrata zi de zi

Este important sa mentineti un echilibru in dieta si sa faceti alegerile potrivite in legatura cu ceea ce mancati. Fiecare persoana are nevoie de anumite alimente si este important sa alegem mancaruri sanatoase care ne si plac.
Asa ca am creat un ghid simplu cu principiile unei nutritii sanatoase.

Zece sfaturi pentru un stil de viata sanatos

• Creati un echilibru in viata proprie - relatii sanatoase, o cariera satisfacatoare, activitate fizica regulata, toate acestea afecteaza alegerile in materie de mancare pe care le facem.
• Tineti minte ca moderatia si marimea portiei sunt importante - regula este ca daca mananci sanatos in 90% din timp, restul de 10% poti dedica oricarui tip de mancare care iti place, chiar daca nu e sanatoasa.
• Beti apa - corpul este format de 75% apa, asa ca trebuie hidratat cum se cuvine.
• Mancati o varietate fructe si legume (in special legume cu foi verzi, ca salata) si carbohidrati din cereale intergrale precum orezul brun, bulgur si mei.
• Optati pentru carne slaba sau de pasare si produse lactate fara grasimi sau cu putine grasimi.
• Selectati mancaruri sarace in grasimi saturate sau uleiuri hidrogenate.
• Pastrati totalul de grasimi la 20-35% de calorii, cu cele mai multe grasimi venind surse polisaturate si monosaturate precum uleiurile vegetale precum uleiuri vegetale, avocado, nuci, seminte si peste.
• Nu adaugati mai mult de o lingura de sare pe zi la mancarurile gatite.
• Obisnuiti-va sa cititi etichetele mancarii ambalate - sa stii ingredientele si caloriile pe care le are un produs te va ajuta sa iei decizii informate asupra a ceea ce cumperi si mananci.
• Mancati mai putin zahar si alimente procesate si tintiti catre o dieta bogata in mancaruri proaspat gatite.



Gaina cu oua

Ingrediente:
4 oua fierte – de consistenta tare
40 g sunca slaba tocata marunt (1 felie mare)
50 g cascaval ras
35 g unt
1/8 lingurita mustar dulce
1 lingurita smantana
1 praf de sare
1 praf piper macinat
Pentru decor:
morcov, boabe de piper, verdeata

Mod de preparare:
Curatam ouale fierte si le taiem un varf, astfel incat sa putem scoate cu o lingurita galbenusul. Sunca si cascavalul le dam prin razatoare. Intr-un bol amestecam sunca, cascavalul, untul, mustarul, smantana impreuna cu galbenusurile si albusurile din capacul taiat pe care le-am maruntit in prealabil cu un cutit. Asezonam cu putina sare si piper si amestecam pana se omogenizeaza compozitia. Cu aceasta umplem ouale, iar din ce va ramane modelam bilute pe care le punem in platou. Acestea vor fi “ouale” gainuselor noastre.
Din morcovi taiem felii subtiri, apoi construim creasta si ciocul. Ochii ii punem din boabe de piper sau din bucatele mici de masline.
Punem gainusele langa oua, decoram cu verdeta si servim. Pofta buna!

Autor: Diva in Bucatarie



Pateuri cu ciuperci, cascaval si ceapa caramelizata

Ingrediente:
o punga de ciuperci congelate
cascaval
un pachet de aluat de foietaj
2 cepe rosii
ardei
vin alb si rosu
un ou
patrunjel si cimbru verde

Mod de preparare:
Am tocat legumele si le-am calit in ulei de masline. Am turnat putin vin alb pentru aroma si le-am lasat sa fiarba la foc mic pana s-a evaporat tot lichidul, apoi le-am sarat si piperat. Dupa ce s-a decongelat, dintr-o parte a aluatului am taiat patrate de aproximativ 10 cm si din celalalta, fasii de 1 cm cu care am facut marginile pateului. O parte le-am umplut cu ciuperci, iar cele pentru cascaval le-am lasat goale. Le ungem marginile cu ou batut si le coacem 25-30 minute la 180 grade.
Peste pateurile goale am pus cateva felii de cascaval si le-am lasat in cuptorul stins, dar inca cald ca sa se topeasca. O ceapa rosie am taiat-o rondele și am prajit-o in ulei la foc mic timp de 3-4 minute pana devine sticloasa, amestecand des sa nu se arda. Am turnat peste ea putintel vin rosu, am presarat zahar si le-am mai lasat pe foc incă 5 minute amestecand continuu pana se caramelizeaza. Pateurile cu ciuperci le-am ornat cu cimbru proaspat si cele cu cascaval cu ceapa caramelizata. O minunatie! Sa aveti pofta!

Autor: Pur si simplu papa bun



Lipii cu pui si cascaval

Ingrediente:
1 piept de pui
8,10 lipii
1 castravete
2 rosii
1 ardei verde
ceapa caramnelizata si uscata(sau verde)
cascaval
sos picant
sos de maioneza cu usturoi
o lingura cu faina
2 linguri cu pesmet
1 ou mare
condimente(sare,boia de ardei iute,praf de usturoi curry)
ulei

Mod de preparare:
Se taie pieptul de pui in suvite subtiri (se taie mai usor daca este putin congelat). Intr-un bol se amesteca faina si condimentele. Se trec suvitele de pui prin acest amestec, apoi prin oul batut si apoi prin pesmet. Se rumenesc intr-o tigaie cu ulei incins si se scot pe hartie absorbanta. Se pregateste salata amestecand: rosiile, castravetele si ardeiul tocate marunt. Se potriveste de sare, ulei de masline, putin otet si se amesteca bine adaugand ceapa caramelizata. Lipiile se ung cu sosul picant sau/si maioneza, se adauga cateva felii de cascaval, doua linguri (scurse bine de zeama) din salata pregatita si 2,3 suvite de pui. Se infasoara strans si se prind eventual cu cate o scobitoare. Sper sa va placa! Pofta buna!

Autor: Raluka



Chec aperitiv cu ricotta, dovlecel si sunca

Ingrediente:
200 g faina
3 oua
20 g unt -topit
2 linguri smantana
4 linguri lapte
sare
piper
130 g branza ricotta proaspata
1/2 legatura de patrunjel verde
50 g sunca tocata cubulete
2 dovlecei taiati fasii lungi si subtiri
1 lingurita praf de copt

Mod de preparare:
Taiem dovlecelul fasii subtiri, pe lungime, apoi facem rulouri din ele.
Amestecam intr-un castron pe rand ouale cu faina si praful de copt, apoi pe rand cu untul topit, smantana, lapte, sare, piper.Adaugam ricotta, verdeata si sunca. Amestecam pana se omogenizeaza compozitia.
Turnam totul intr-o forma tapetata cu ulei si faina, sau cu hartie de copt, incorporam feliile de dovlecel rulate si punem tava in cuptorul preancalzit la 180˚C pentru 45 de minute.
Simplu, rapid si delicios!

Autor: Diva in Bucatarie



Foietaj cu rosii si branza

Ingrediente:
(30 bucati):
500 g foietaj
50g parmezan ras
40g patrunjel
200g branza feta
2 cutii almette cu smantana
2 catei usturoi zdrobiti
8 linguri ulei masline
30 rosii cherry taiate pe jumatate

Mod de preparare:
Se intinde foietajul pe o suprafata presarata cu parmezan. Se decupeaza forme cu un pahar, apoi se pun la rece 20 de minute. Se incalzeste cuptorul la 180grade. Se inteapa aluatul cu furculita si se coace 15 minute pana devine auriu. Se scoate si se raceste.
Se mixeaza patrunjelul cu branza, usturoiul si uleiul. Se spriteaza o lingura de pasta pe tarta si se decoreaza cu 2 bucati de rosii si patrunjel.

Autor: Eileen



Rulada de pui cu sunca si legume

Ingrediente:
1 piept mare de pui
3 felii de cascaval
2 felii de sunca
50 g carne tocata de porc
1/2 ceapa rosie
1/2 ardei rosu
1/2 ardei verde
1 morcov fiert
sare
piper
boia dulce
cimbru
50 g vin alb
3 linguri ulei de masline

Mod de preparare:
Calim carnea tocata de porc cu ceapa tocata marunt intr-o lingura de ulei, avand grija sa o condimentam cu sare, piper si putin cimbru. Pieptul de pui il taiem astfel incat sa obtinem o bucata intinsa si subtire. Batem cu ciocanul de carne pentru a fragezi, apoi condimentam cu sare si piper. Acoperim cu cascaval, apoi cu sunca. Punem carnea tocata peste sunca, o intindem uniform, apoi punem cate o felie de ardei verde, ardei rosu si morcov fiert. Rulam pieptul de pui si il strangem cu o sfoara. Trebuei sa avem griga sa strangem bine capetele, astfel incat sa nu ne iasa umplutura din rulada. Imbracam rulada in folie de staniol si o dam la cuptor pentru 20 de minute la 200°C. Dupa acest interval scoatem folia, turnam vinul peste carne, apoi uleiul de masline, presaram sare, piper, cimbru si boia. Dam rulada inapoi in cuptor pana se rumeneste. Pofta buna!

Autor: Diva in Bucatarie



Tarta cu spanac si branza

Ingrediente:
400 g spanac congelat
1 ceapa
1 lingura cu varf de unt
3 foi de placinta
ulei pentru uns foile
4 oua
200 g telemea
100 g mozzarella
2 lingurite amidon
2 linguri smantana
sare
piper

Mod de preparare:
Calim ceapa in unt topit. Adaugam spanacul, il calim la foc mediu spre mic, pana se evapora apa. Luam de pe foc in acest moment si punem peste spanac ceva mai mult de jumatate din cantitatea de branzeturi rase si amestecate cu 3 oua, amidon, sare si piper. Foile de placinta unse cu ulei le punem intr-o tava cu diametrul de 22 cm. Marginile care depasesc inaltimea tavii le taiem cu o foarfeca, apoi le punem deoparte, pentru ca le vom folosi si pe acestea. Turnam amestecul de spanac cu branza in tava si il acoperim cu restul de branza. Bucatile de foi de placinta ramase le aranjam in valuri, franjuri peste branzeturi (in functie de imaginatia fiecaruia), apoi le invelim cu 1 ou batut cu 2 linguri de smantana si un praf de sare. Coacem tarta in cuptorul preancalzit la 180°C timp de 40-45 minute. Este atat de buna, incat nu am rezistat sa astept, sa se raceasca! Trebuie sa va convingeti! Pofta buna va doresc!

Autor: Diva in Bucatarie



Crostini cu crema de branza si ardei copt

Ingrediente:
paine tip bagheta
crema de branza Philadephia
smantana
sare
piper
ardei copt – diverse culori

Mod de preparare:
Prajim feliile de paine in toast sau in cuptor, le ungem cu crema de branza amestecata cu smantana groasa si tare (la 125 g crema de branza punem 1 lingura smantana), sare si piper dupa gust. Aranjam felii de ardei gras copt si curatat de coaja si cotor peste branza, apoi le punem pe un platou.
Simplu, rapid si delicios, nu ramane decat sa incercati. Sa aveti pofta!

Autor: Diva in Bucatarie



Ciuperci umplute pane

Ingrediente:
20 ciuperci
2 linguri pate (de care preferi)
1/2 ardei gras rosu
ceapa verde
sare
piper
2 oua
faina
pesmet

Mod de preparare:
Ciupercile se spala ,se indeparteaza coditele si se lasa se se scurga bine de apa.
Se amesteca pateul cu ardeiul gras tocat cuburi mici, ceapa verde taiata rondele ,sare si piper dupa gust. Ouale se bat bine cu sare si piper. Se umplu ciupercile cu pasta de pate, se dau mai intai prin faina ,apoi prin ou, din nou prin faina, iar prin ou si la sfarsit se tavalesc bine prin pesmet. Se prajesc in ulei incins. Se scot pe hartie absorbanta.
Se pot servi calde sau reci, alaturi de sosurile preferate: maioneza, smantana ,usturoi, hrean.

Autor: Truedelights



Quiche

Ingrediente:
250 gr faina
125 gr unt
1 galbenus
1 lingura smantana
sare
3 oua
200 ml smantana
1 lingurita praf de copt
1 lingurita nucsoara
100 gr masline verzi
100 gr ciuperci
2 fire de ceapa verde/praz
200 gr piept de pui afumat (sau orice altceva preferati)
100 gr telemea/cascaval
sare, piper

Autor: Delicious Flavours

Mod de preparare:
Amestecam cu mainile faina, sarea si untul moale, adaugam galbenusul, iar in cazul in care nu se omogenizeaza punem o lingura de smantana. Aluatul astfel obtinut il punem in frigider timp de 30 minute. In acest timp tocam ceapa marunt si o calim in putin ulei de masline. Taiem fasii subtiri pieptul de pui si adaugam la ceapa calita. Dupa cateva minute punem si ciupercile si mai lasam putin la foc mediu. Stingem focul, adaugam maslinele si lasam deoparte. Batem ouale 2-3 minute, adaugam smantana, nucsoara si piperul si mai amestecam putin cu mixerul. In aceasta compozitie eu n-am mai pus sare, deoarece telemeaua era deja sarata. Scoatem aluatul din frigider il intindem si-l asezam intr-o forma rotunda tapetata cu hartie de copt. Intepam din loc in loc cu furculita si dam la cuptorul preincalzit aprox 15 minute. Dupa acest timp il scoatem din cuptor, turnam amestecul de ciuperci, masline, piept de pui, etc iar deasupra vin ouale batute cu smantana. Radem telemeaua (cascavalul) si punem inapoi in cuptor inca aprox 30 minute pana devine aurie. Pofta Buna!



Salata de orez cu legume

Ingrediente:
200 g orez
1 ardei verde
1 ardei rosu
1 ardei portocaliu
2 linguri mazare
2 linguri masline fara samburi
1 ceapa verde
ulei de masline
sare
cateva fire de patrunjel
1 lingura zeama de lamaie – optional
1 frunza dafin
1 morcov

Mod de preparare:
Fierbem orezul in apa cu putina sare, 1 lingurita ulei de masline, o frunza de dafin si un morcov. In acest timp tocam ardeii cuburi, maslinele, ceapa si patrunjelul. Puteti pune in salata si morcovul fiert, sau daca va place porumbul puteti adauga 2 linguri de boabe, pentru mai multa culoare. Punem sare si ulei de masline si amestecam ingredientele salatei, pentru a omogeniza compozitia. O servim rece ca atare, sau o putem folosi si pe post de garnitura.
Pofta buna!

Autor: Diva in Bucatarie



Salata cu paste si ton

Ingrediente:
300 gr paste
2 conserve ton bucati in ulei de masline
1 ardei gras rosu
1 cutie porumb
200 gr masline verzi/negre
2-3 fire ceapa verde/1/2 praz
½ lamaie
sare, piper
busuioc

Mod de preparare:
Fierbem pastele urmand instructiunile de pe ambalaj. Intre timp taiem cubulete mici ardeiul, maslinele si ceapa le feliem rondele si stoarcem zeama de la jumatatea de lamaie. Cand sunt fierte pastele, le scurgem si le trecem sub un jet de apa rece, le lasam sa se scurga apoi adaugam toate incredientele: tonul maruntit putin cu furculita, cubuletele de ardei, porumbul scurs de zeama, feliile de masline si ceapa, zeama de lamaie, condimentam cu sare si piper dupa gust si apoi presaram putin busuioc deasupra. Pofta buna!

Autor: Delicious Flavours



Salata Caprese

Ingrediente:
3 rosii
100 g mozzarella
1 linguriță ulei de masline
1 lingura de otet balsamic
1 varf de cutit de sare
1 vârf de cutit piper
cateva frunze de busuioc
felii de paine pentru servit.

Mod de preparare:
Rosiile spalate le taiem felii. Taiem si mozzarella felii. Aranjam alternativ rosiile si mozzarella pe o farfurie. Stropim cu ulei si otet, condimentam dupa gust si adaugam busuiocul tocat marunt, sau frunze intregi, in functie de preferinte.
Pofta buna!

Autor: Diva in Bucatarie



Salata de cartofi noi

Ingrediente:
Ingrediente:
aprox. 300 gr cartofi noi
4 linguri de maioneza
2 linguri de mustar
2 legaturi de ceapa verde sau usturoi verde sau cateva fire de chives (ceapa verde pitica, cu o aroma intre usturoi si ceapa)
sare dupa gust

Mod de preparare:
Cartofii se curata, se taie in doua si se pun la fiert 15-20 min., pana cand se pot strapunge usor cu o furculita. Se racoresc si se scurg intr-o sita. Separat, se amesteca maioneza cu mustarul si ceapa (sau usturoi, sau fire de chives) tocata marunt. Cartofii ii pui in bolul in care-i servesti si torni sosul peste ei. Amesteci usor si servesti fie ca salata, fie ca garnitura. Pofta buna!

Autor: Dulceata de Trandafiri



Salata de ton cu fasole verde si porumb

Ingrediente:
1 conserva ton in suc propriu
2 cartofi noi fierti in coaja si curatati
1 ceapa verde
1 oua fiert de consistenta tare
5 rosii cherry
50 g fasole verde din conserva
50 g boabe de porumb
50 g masline kalamata
cateva fire marar
cateva frunze de rucola
cateva frunze de salata verde
Pentru dressing:
2 linguri ulei de masline
2 linguri suc de lamaie
sare
piper proaspat macinat
1 lingurita musta

Mod de preparare:
Punem intr-un bol cartofii taiati cubulete, porumbul, frunze de salata, fasole verde, masline, ceapa verde tocata, marar tocat, ton si 3 rosii taiate in sferturi. Pastram cateva masline, rosii si pastai de fasole pentru decor. Turnam dressingul peste ele si amestecam usor pana se omogenizeaza.
Aranjam amestecul pe un platou, urmand sa decoram cu restul de rosii, masline, fasole verde si oua taiate felii. Pofta buna!

Autor: Diva in Bucatarie



Salata de leurda cu paine araba

Ingrediente:
leurda proaspata
ridichi de primăvara
2 rosii de marime potrivita
un ardei gras
ulei de masline
o paine arabeasca mare

Mod de preparare:
Se spala toate cruditatile si se taie potrivit, asa ca pentru o salata minunata. Painea arabeasca se rupe in 5-6 bucati mari si se arunca intr-o tigaie cu ulei incins. O rumeniti putin pe ambele parti. Aveti grija pentru ca se arde foarte repede. Apoi, scoateti bucatile astfel rumenite si le lasati la scurs pe niste prosoape de hartie. Cand e aproape rece rupeti bucatile in bucatele mai mici si le puneti in salata de cruditati. Stropiti totul cu ueli de masline, nu foarte mult, pentru ca deja avem painea arabeasca prajita cu ulei. Ceea ce rezulta este foarte satios si se poate manca ca atare, fara a mai adauga si vreun fel principal de mancare.

Autor: Alice Albinutza



Salata Caesar de curcan

Ingrediente:
300 g piept de curcan gatit la gratar
1 salata verde
1 ceapa verde
3 felii paine
1-2 catei usturoi
3 linguri maioneza
1 lingura smantana
1 lingura suc de lamaie
1/2 lingurita pasta de ansoa
sare
piper proaspat macinat
parmezan ras in felii subtiri
1-2 linguri ulei masline

Mod de preparare:
Amestecam bine maioneza cu smantana, sucul de lamaie, pasta de ansoa, sare si piperul proaspat macinat, pana se omogenizeaza compozitia si lasam sosul la rece, pana pregatim salata. Spalam salata si rupem in mana sau o taiem grosolan. Pieptul de curcan prajit la gratar il taiem felii, il punem peste salata. Feliile de paine unse cu ulei de masline si un catel de usturoi pisat le punem la cuptor sa se rumeneasca, apoi le taiem cuburi pe care le presaram peste salata, langa carnea de curcan. Feliile de parmezan taiate felii subtiri vor fi puse peste toate acestea. Turnam sosul peste salata si decoram cu ceapa verde tocata marunt. Pofta buna!

Autor: Diva in Bucatarie



Salata de vinete

Ingrediente:
o vanata mare
1 ceapa
1 dovlecel
3 lingurite maioneza
zeama de la o jumatate lamaie
o lingura de patrunjel tocat marunt
1 lingura ulei masline
1 usturoi pisat
sare

Mod de preparare:
Se coace vanata pe plita, se curata cand se raceste un pic apoi se pune pe un fund inclinat pentru a se scurge zeama timp de 2-3 ore. Se toaca vanata si se pune in blender, se mixeaza usor cu uleiul timp de 3 minute. Se fierbe dovlecelul, se scurge bine apoi se toaca si se adauga in blender. Se adauga ceapa si usturoiul si se amesteca 2 minute. Se adauga zeama de lamaie. Apoi maioneza, sarea si patrunjelul. Se mixeaza iar 3 minute. Se serveste rece alaturi de rosii.

Autor: Eileen



Salata de rosii cu menta

Ingrediente:
Pentru 4 portii iti trebuie:
6 rosii potrivite
3 fire de ceapa verde
o lingura de menta
o lamaie
o lingurita de corinadru (daca e proaspat, cu atat mai bine)
un varf de sare

Mod de preparare:
Lamaia, menta, coriandrul sunt ingredientele care dau o aroma aparte acestei salate. Este o salata foarte versatila, fiindca poti inlocui verdeturile, dand frau liber imaginatiei, cu altele. De pilda, poti folosi busuioc si rozmarin, cu un strop de ustroi. Si cu doar cateva alimente din bucatarie, alaturi de o chifla proaspata, facuta in casa, ti-ai pregatit o gustare sanatoasa si saraca-n calorii, Ceapa verde, menta si coriandrul le toci marunt, rosiile le tai rondele. Se pun toate intr-un castron si se amesteca cu zeama de lamaie si varful de sare. Se mananca pe loc, cat este proaspata si poti pastra cateva frunze intregi de menta pentru a decora salata atunci cand e pusa-n farfurii. Ca un mic pont din ciclul "Nimic nu se pierde, nimic nu se castiga, totul se transforma", daca iti ramane un surplus de salata, o poti folosi ca umplutura pentru o omleta. Pofta buna!

Autor: Dulceata de Trandafiri



Salata de pepene verde cu feta

Ingrediente:
2 felii pepene verde, fara samburi, taiate bucatele mai mari
1 ceasca branza feta maruntita
1/2 ceapa rosie taiata felii
frunze de menta

Mod de preparare:
Taiem pepenele in cuburi mai mari, sau in forma de cerc. Punem bucatele de feta si de ceapa rosie, cate o frunza mica de menta si servim. Atat de simplu! Incercati si veti avea o surpriza placuta! Pofta buna!

Autor: Diva in Bucatarie



Gazpacho

Ingrediente:
1/4 kg rosii mature
1/2 ceapa mijlocie
1 castravete mic
1 ardei gras verde
1 coaja de paine
sare
1 cescuta mica de ulei de masline
2 linguri de otet
1 catel mare de usturoi sau 2 potriviti

Mod de preparare:
Intr-un castron se adauga rosiile si ceapa taiate in bucati potrivite, usturoiul, otetul, sarea si coaja de paine faramitata. Se amesteca totul foarte bine cu blender-ul pana ramane o crema bine amestecata. Apoi se adauga uleiul de masline si amesteca totul bine, la o potenta mai mica, dar cu grija sa fie totul bine amestecat. Cand este totul gata se aseaza in cani sau in castronase si se adauga gheata si crutoane de paine. Este foarte bun vara, inainte de masa. Pofta buna!

Autor: Ana Catalina Focsa



Supa crema de legume

Ingrediente:
4-5 morcovi
2 cepe medii
1 catel de usturoi
2 cartofi medii
1 ardei verde
50 g fasole verde
2 rosii
cateva buchete de conopida
1 radacina mica telina
1 pastarnac
1 gulie
1 dovlecel
2 linguri ulei masline
1 legatura patrunjel
1 frunza de dafin
sare si piper dupa gust
smantana

Mod de preparare:
Pentru inceput calim o ceapa tocata cu 2 morcovi rasi. Punem 2.5 l apa in oala si fierbem legumele taiate cubulete, impreuna cu ceapa calita cu morcov, pana se moaie. Punem in supa la fiert cateva boabe de piper, 1 catel de usturoi, o frunza mica de dafin, o parte din patrunjel, sare. Dupa ce au fiert, luam oala de pe foc. Lasam sa se raceasca, apoi folosim un blender si pasam legumele cu o parte din zeama in care acestea au fiert. Daca nu tinem post adaugam 2 linguri de smantana in crema de legume. Cei care iubesc mancarea picanta pot baga in blender si putin ardei iute. In cazul in care supa iese prea groasa, mai adaugam zeama in care au fiert legumele. O servim simpla cu patrunjel verde tocat, sau putem adauga smantana si crutoane. Pofta buna!

Autor: Diva in Bucatarie



Supa crema de ciuperci cu nuci

Ingrediente:
60g unt
O ceapa mica tocata
O telina rasa
Un praz tocat
400g ciuperci
3 linguri faina
200ml lapte
50ml vin alb
460ml supa pui
100g smantana
O mana patrunjel
100g nuci pisate
Crutoane
Sare, piper

Mod de preparare:
Se incinge untul; se adauga legumele si nuca prajita putin inainte si se amesteca 5 minute, la foc mediu. Se adauga faina, laptele, supa si vinul. Se pune piper si sare, dar atentie, gustati inainte, poate fi suficient sarata de la supa de pui. Se lasa 35 de minute la foc mediu, pana s-au fiert legumele. Cand s-a facut crema, se adauga smantana si se da la robot pana iese o pasta fina. Se serveste cu patrunjel si crutoane. Puteti pune nuci deasupra dupa gust. Este absolut delicioasa!
Crutoanele se fac astfel:Taiati cateva felii de paine mai veche, cam de 2 zile, in cubulete. Puneti-le intr-o tava si ungeti cu o pensula cu ulei, sare, piper, pe ambele parti. Dati la cuptorul incins la 200 de grade si lasati 10 minute sau pana devin aurii.

Autor: Eileen



Supa de pui

Ingrediente:
Cea mai simpla supa pe care o puteti pregati, dar si una dintre cele mai gustoase. Va reface dupa oboseala, o raceala sau o depresie. Garantat:) Eu am fiert legumele si carnea pentru o salata de boeuf si zeama rezultata si ajustata a dat o supa foarte aromata si concentrata.
(10 portii):
1 pui
1 piept de pui
2 pulpe rata
1 kg morcovi
3 teline
5 radacini de patrunjel
2 ceape mare
Fidea
Patrunjel
Secretul gustului/delikat
Piper
Foi de dafin

Mod de preparare:
Puneti intr-o oala apa rece, in jur de 5 litri, legumele intregi si curatate si carnea taiata in bucati impreuna cu o lingurita de sare. Lasati sa fiarba la foc mic acoperit si spumati. Cand au fiert toate si au lasat gust bun, in jur de 3 ore sau pana va place gustul, scoateti toate din supa, adaugati 4 morcovi fierti taiati rondele si fidea. Lasati cateva minute pana se face fideaua, asezonati si luati de pe foc. Presarati patrunjel tocat.
Puteti lasa in supa carne taiata marunt si cativa cartofi daca va place.

Autor: Eileen



Supa-crema de fasole

Ingrediente:
600 gr fasole fiarta, - ori fierbeti voi ori cumparati conserve
900 ml apa
4 catei de usturoi
1 ceapa rosie (eu nu am folosit)
5 linguri ulei de masline
4 rosii
1 lingurita seminte de fenicul
1 lingurita seminte de chimen
3 linguri busuioc
sare
piper
4 linguri parmezan ras (optional din punctul meu de vedere)

Mod de preparare:
Pregatiti o salsa din rosii tocate marunt, ceapa tocata si 2 catei de usturoi tocat. Amestecati-le cu putin busuioc si 2 linguri ulei de masline si dati la rece. Asa zice reteta de baza, dar eu am tocat doar rosiile si le-am stropit cu putin ulei de masline si le-am dat la rece. Nu cred ca am schimbat radical gustul supei, doar ca n-am avut rabdare sa ma toc toate cele. Tocati 2 catei de usturoi si pisati semintele de fenicul si de chimen. Incingeti uleiul de masline si sotati pentru 30 de secunde usturoiul cu cemintele pisate si restul de busuioc. Adaugati apoi fasolea fiarta bine si 900 ml apa si lasati la fiert 15 minute sau chiar mai mult, pana ce boabele de fasole se sfarama. Luati apoi de pe foc si le pasati bine sau folositi un blender. Asezonati, dupa gust, cu sare si piper. Serviti supa-crema rece cu parmezanul ras (optional) si salsa deasupra sau numai cu rosii stropite cu uleiul de masline lasate la rece si, neaparat, cu paine prajita.

Autor: Alice Albinutza



Supa de rosii cu usturoi copt si crutoane

Ingrediente:
1 capatana de usturoi
50 ml ulei de masline cu aroma de busuioc
50 gr faina
1 litru bulion/pasta/suc de rosii
1 lingurita sare de mare
1 lingurita zahar brun
o mana de frunze de busuioc proaspete, jumatate tocate marunt, restul pastrate pentru decor
300-400 gr paine mai veche, rupta in bucatele

Mod de preparare:
Incalzeste cuptorul la 190ºC.Infasora capatana de usturoi in folie de aluminiu si da-o la copt 30-40 minute pana cand interiorul s-a inmuiat, apoi ia-o din cuptor si scoate-i miezul intr-o farfurie.Pune painea pe o tava si da-o la copt pana cand se rumeneste.
Intr-o cratita, pe foc potrivit, incinge uleiul apoi adauga faina si caleste-o, amestecand continuu timp de 1-2 minute, avand grija sa nu arzi faina.Adauga apoi bulionul/pasta/sucul de rosii si amesteca continuu pana cand incepe sa se obina o supa usor groasa.Adauga capatana de usturoi, sarea de mare, zaharul si frunzele tocate de busuioc si amesteca bine.Lasa sa dea supa intr-un cloct apoi ia-o de pe foc. Supa se serveste fierbinte in boluri, presarata cu funze de busuioc si crutoane de paine.

Autor: Laura Dachman



Supa crema de morcovi cu portocale

Ingrediente:
Pentru 4 portii ai nevoie de:
1 L supa de legume (daca nu ai facuta in casa, foloseste un cubulet Knorr)
4-5 morcovi mari
3 cartofi potriviti
sucul de la o portocala mica
4 linguri smantana
o legatura de patrunjel
sare, piper

Mod de preparare:
Poate la prima strigare nu ti se pare cea mai intalnita combinatie insa te asigur, ca o - pana de curand - nemancatoare de supa crema, ca gustul dulceag al portocalei este fix ce trebuie pentru a "taia" din aroma putin amara a morcovului. Chiar merita sa-i acorzi putin credit si sa o incerci, este o supa foarte satioasa si bogata in vitamina C. Intr-o oala incapatoare, se pune 1 litru de apa. Cand incepe sa fiarba, se pun cubuletul Knorr, morcovii taiati rondele si cartofii taiati bucati. Se lasa sa fiarba cam 20 de min pana poti strapunge legumele cu o furculita. Se scot legumele intr-un vas, pastrand zeama. Se adauga sucul de portocala si se mixeaza fie in blender fie cu mixerul de legume. Apoi se toarna treptat din zeama in care au fiert legumele pana obtii consistenta dorita. Se serveste cu smantana si patrunjel. Pofta buna!

Autor: Dulceata de Trandafiri



Supa de pui cu galuste de gris

Ingrediente:
Pentru supa:
1 kg carne de pui
3 morcovi
1 pastarnac
1 telina -radacina
1 ceapa mare
1 catel de usturoi
1 ardei gras
sare
piper
patrunjel verde
Pentru galustele de gris:
4 linguri de gris
3 oua

Mod de preparare:
Curatam carnea de pui, o spalam bine, apoi o punem la fiert. O lasam sa fiarba cateva clocote in apa cu sare si luam spuma de mai multe ori. Asezonam cu sare si piper, curatam legumele si le adaugam si pe acestea. Cand carnea si legumele sunt fierte, luam supa de pe foc si o strecuram. Acestea le putem folosi la alte preparate (salate, pilaf, etc). Cat timp se fierbe supa, pregatim galustele de gris: batem ouale bine, apoi incorporam grisul. Intr-o oala punem la fiert apa cu sare. Cand va da in clocot, punem cu o lingura sau cu lingurita(in functie de marimea dorita) compozitia de gris cu ou in apa. Lasam sa fiarba cam 10 minute. In acest moment turnam un pahar de apa rece si le lasam apoi sa mai fiarba 5 minute. Cand se vor ridica la suprafata sunt fierte si pufoase (sunt aproape duble in volum). Le punem in supa de pui fara sa fie nevoie sa le fierbem impreuna.
Pofta buna!

Autor: Diva in Bucatarie



Supa crema de ciuperci

Ingrediente:
350-400 g ciuperci champignon
1 morcov mic
1 ceapa mare
1/2 telina mica
1 pastarnac /patrunjel
1 l supa (de legume, pui sau chiar apa)
30 g unt
3 linguri ulei de masline
sare
piper
150 ml smantana
1 lingura faina

Mod de preparare:
Calim ceapa tocata marunt in unt si ulei de masline. Cand aceasta incepe sa se caleasca, adaugam morcovul, pastarnacul si telina rase prin razatoarea mica. Le perpelim impreuna pret de cateva minute, apoi punem si ciupercile taiate felii subtirele (gen lame). Pastram cateva felii de ciuperci calite pentru a decora supa din castron, cand servim. Dupa ce s-au calit toate, turnam supa si lasam sa fiarba la foc mic, pana se fierb toate legumele. Adaugam sare si piper, dupa gust. Cu 10 minute inainte sa oprim focul incorporam treptat smantana amestecata cu faina, amestec pe care l-am diluat inainte cu un polonic de supa. Pentru a avea consistenta unei creme vom mixa supa cu ajutorul unui blender vertical. O servim fierbinte, cu crutoane de paine (cu aroma de usturoi, ar fi perfecte). Decoram supa cu feliile de ciuperci prajite si patrunjel verde. Pofta buna!

Autor: Diva in Bucatarie



Supa de varza

Ingrediente:
1 varza medie
1 ceapa mare
1 ardei gras verde
1 ardei gras rosu
1 telina
3 morcovi
3 rosii – decojite si taiate cubulete
1 dovlecel
1/2 gulie
2 linguri ulei masline
1/2 legatura patrunjel
sare, piper

Mod de preparare:
Calim in ulei ceapa tocata marunt. Adaugam morcovul ras si cele 2 feluri de ardei si le calim impreuna maxim 2 minute.
Punem o oala cu apa pe foc. Cand da apa in clocot punem varza rasa, apoi restul legumelor rase sau tocate cubulete, terminand cu ardeiul calit cu ceapa. Lasam sa fiarba la foc mediu aproximativ 20 minute.Dupa ce s-au fiert legumele, adaugam patrunjel verde, sare si piper, amestecam si luam de pe foc.
Pofta buna!

Autor: Diva in Bucatarie



Frittata cu sunca si ardei

Ingrediente:
4 oua
150g sunca cubulete
4 linguri faina
3 linguri ulei masline
150g cascaval ras (eu am pus cheddar)
150g ciuperci felii
Un ardei gras taiat jumate cubulete, jumate fasii
Un ardei iute tocat marunt (daca va place picant)
2 lingur ketchup sau rosii la conserva
O lingurita busuioc
3 linguri smantana
2 linguri porumb
100g cascaval ras pentru ornat

Mod de preparare:
Se incinge bine cuptorul la 200 de grade. Se bat bine ouale. Se adauga faina si uleiul si se amesteca bine sa nu faca cocoloase. Se adauga smantana. Se amesteca in compozitie ardeii cubulete, ciupercile (lasand cateva deoparte pentru ornat), porumbul, sunca, ardeiul iute, ketchup-ul sau rosiile din conserva. Se adauga busuiocul si se potriveste de sare si piper. Se orneaza cu ciuperci si ardei gras. Se baga la cuptor intr-o tava rotunda sau de care preferati, de 26cm, tapetata cu ulei si faina. Se lasa 20 de minute, se scoate si se pune cascaval ras apoi se mai lasa inca 10 minute in cuptor. Serviti cat este cald.

Autor: Eileen



Pui Cacciatore

Ingrediente:
3-4 pulpe de pui
1 ceapa
2 morcovi mici
2 catei usturoi
3 tulpini de telina
1 crenguta de rozmarin
1 pahar de vin rosu (150ml)
400 g pulpa de rosii
sare
piper
ulei pentru prajit

Mod de preparare:
Incingem uleiul intr-o tigaie si prajim pulpele de pui pe ambele parti, aproximativ 10 minute, pana devin aurii. Adaugam ceapa tocata marunt, morcovul ras, usturoiul taiat cuburi si tulpinile de telina tocate. Condimentam cu sare si piper, punem rozmarinul si lasam inca 5 minute sa se prajieasca. Turnam un pahar de vin rosu, amestecam si lasam pe foc pana se evapora (aproximativ inca 5 minute). Adaugam rosiile taiate cubulete. Acoperim cu un capac si totul va fierbe la foc mic inca 20-30 minute. Daca sosul scade prea mult, mai adaugam o ceasca de apa sau suc de rosii. Cand totul este gata, presaram o legatura de patrunjel verde tocata marunt si servim, avand alaturi o garnitura de piure de cartofi sau mamaliga.
Pofta buna!

Autor: Diva in Bucatarie



Orez cu legume si pui la cuptor

Ingrediente:
1 bucata piept de pui
125 gr orez
75 gr bacon
100 gr ciuperci
50 gr mazare verde
50 gr porumb
busuioc
sare, piper
cascaval
Ingrediente pentru sosul Bechamel:
½ ceapa
40 gr unt/margarina
50 ml lapte
20 ml smantana pentru gatit
40 gr faina
nucsoara
sare, piper

Mod de preparare:
Punem apa cu putina sare pe foc, iar cand incepe sa clocoteasca adaugam orezul si lasam sa fiarba in functie de instructiunile de pe ambalaj. Spalam si taiem cubulete mici pieptul de pui, il condimentam cu sare si piper si-l calim in putin ulei de masline pana devin aurii. Presaram busuioc. Baconul il taiem fasii subtiri si il calim in putin ulei, adaugam ciupercile felii, mazarea si porumbul. Le amestecam si condimentam. Sosul Bechamel: intr-o tigaie punem untul la topit si calim ceapa tocata marunt. Adaugam faina, lasam cateva minute amestecand continuu. Treptat adaugam laptele, pe care in prealabil l-am incalzit putin, iar apoi punem si smantana. Condimentam cu sare, piper si nucsoara si lasam pana se ingroasa. Luam un vas termorezistent, il ungem cu sos bechamel, punem un strat din amestecul de orez, un strat de sos, cascaval ras, iar orez, apoi sos, cascaval si tot asa pana se termina toate, iar la sfarsit acoperim cu cascaval. Dam la cuptorul preincalzit in jur de 20-25 minute pana se rumenste frumos cascavalul. Pofta buna!

Autor: Delicous Flavours



Aripioare de pui crocante

Ingrediente:
Ingrediente:
16 aripioare de pui (mici, sa se patrunda usor)
100 gr pesmet
100 gr faina
100 gr fulgi de porumb maruntiti
2 oua
sare, piper, boia dulce, chilli
ulei pentru prajit

Mod de preparare:
Ai nevoie de trei vase: in primul vas pui jumatate din cantitatea de faina; in al doilea bati ouale si pui sare si piper; in al treilea amesteci restul de faina, cu fulgii sfaramati, pesmetul, un varf de cutit de boia si un varf de cutit de chilli. Fulgii ii poti sfarama punandu-i intr-o punga peste care treci cu facaletul sau in robot.Aripioarele le speli si le stergi cu prosoape de hartie apoi le treci pe rand prin primul vas, apoi prin al doilea si prin al treilea. Le pui la prajit cand uleiul din tigaie e incins (cam 2 degete de ulei) si le lasi pana se rumenesc frumos (cam 10 minute), intorcandu-le de pe o parte pe alta. Le scoti pe o farfurie cu servetele pentru a asorbi surplusul de ulei si eventual, le tamponezi deasupra cu inca un servet. Serveste-le cu salata, cu piure sau cu cartofi prajiti. Pofta buna!

Autor: Dulceata de Trandafiri



Varza dulce la cuptor

Ingrediente:
1kg varza dulce tocata marunt
500g costita afumata
2 cepe taiate marunt
2 linguri faina
4 linguri bulion
O rosie taita felii
3 foi de dafin
Cimbru
Piper
Boia

Mod de preparare:
Se pune varza taiata marunt cu sare intr-un bol si se lasa o jumatate de ora. Se pune la fiert cu apa cat sa o acopere, pana se inmoaie, aproximativ o ora.
Intre timp se prajesc costitele in doua linguri de ulei. Se scot si se scurg pe un servet.
Intr-o tigaie se pune o lingura de ulei si se caleste ceapa. Se adauga doua linguri de apa si se da intr-un clocot. Intr-un bol amestecati faina cu doua linguri de apa, adaugati bulionul, piper si boia. Amestecati bine apoi puneti peste ceapa. Se stinge totul cu o cana de zeama din cea in care a fiert varza si se lasa un sfert de ora sa scada.
Puneti carnea in varza si sosul de ceapa, potriviti de sare daca mai este nevoie, presarati putin marar tocat, adaugati cimbru, foi de dafin si ornati cu feliil de rosii. Bagati la cuptor pentru o jumatate de ora.

Autor: Eileen



Friptura de porc cu mustar si spanac

Ingrediente:
Ulei de masline
600g file porc
O lingura mustar cu boabe de mustar (wholegrain mustard)
200ml supa de pui
4 linguri smantana
2 linguri zeama lamaie
O mana de patrunjel tocat marunt
200g spanac

Mod de preparare:
Incingeti o tigaie cu doua linguri de ulei. Prajiti feliile de porc bine batute inainte si fara grasime, pe rand. Le scoateti si le scurgeti pe o hartie de bucatarie.
In aceeasi tigaie puneti supa de pui si mustarul, dati in clocot. Adaugati smantana si carnea de porc si lasati la fiert la foc mic pana porcul este fraged, in jur de 10-15 minute. Continuati sa fierbeti pana se ingroasa sosul, puteti pune si o lingura de faina daca nu se leaga. Asezonati si adaugati zeama de lamaie si patrunjelul.
Fierbeti spanacul, scurgeti-l bine, apoi adaugati-l in tigaia cu carnea de porc. Sau il puteti servi separat, cum doriti.

Autor: Eileen



Pastrav cu smantana si tarhon

Ingrediente:
6 fileuri de pastrav
o jumatate de lamaie
2 rosii (eu am pus una de culoare portocalie si una rosie)
150 g de smantana
cimbrisor
tarhon
sare
piper
ulei de masline

Mod de preparare:
Spalam si uscam fileurile de pastrav, le condimentam cu sare si piper, punem feliute colorate de rosii, verdeturi si lamaie. Pliem pestele, il stropim cu smantana si ulei de masline, stoarcem putina lamaie, preasaram putin tarhon tocat si dam la cuptor. Dupa 5 minute adaugam foarte putina apa, acoperim cu o folie de staniol si il lasam inca 15 minute la 200°C. Pastravul cu smantana si tarhon se serveste imediat cu cartofi natur, stropind pestele si cartofii cu sosul de smantana si putina zeama de lamaie. Daca nu sunteti fani ai verdeturilor, indepartati-le cand serviti pestele, pentru ca acesta este deja patruns de aroma lor. Pofta buna!

Autor: Diva in Bucatarie



Praz cu masline

Ingrediente:
500g carne de porc
500g praz
200g masline negre
O ceapa
3 linguri pasta de tomate
50ml suc de rosii
O lamaie mica
Un cub concentrat de legume
50ml vin alb sec
O legatura marar
O legatura patrunjel
8 linguri ulei

Mod de preparare:
Puneti intr-o cratita 4 linguri de ulei si caliti carnea taiata bucatele pana se evapora apa. Dupa ce aceasta s-a rumenit, adaugati 500ml apa, concentratul de legume si lasati sa fiarba la foc mediu, cu capacul deasupra, pentru 30 de minute. Intr-o alta oala, fierbeti niste apa, adaugati lamaia si maslinele si lasati sa se opareasca 5 minute. Scurgeti-le de apa si dati-le deoparte. Intr-o tigaie, caliti ceapa tocata si prazul taiat bucati de 4 cm, pentru 5 minute la foc mediu, amestecand din cand in cand. Dupa ce a fiert carnea, adaugati ceapa si prazul, turnati 500ml apa si vinul, lasati sa fiarba 25 de minute. Adaugati pasta de tomate si sucul de rosii, condimentati, adaugati maslinele si lamaia taiata felii, amestecati bine si dati la cuptorul preincins la 180 de grade, pentru 30 de minute. Scoateti din cuptor, adaugati mararul si patrunjelul tocat.

Autor: Eileen



Ardei umpluti cu carne de curcan

Ingrediente:
10 ardei grasi – medii ca marime (puteti pune in loc de ardei rosii proaspete)
700 g carne de curcan tocata
50 g slanina sau bacon (optional) – tocate marunt
60 g orez
50 ml ulei de masline
1 ceapa mare
1 ou
30 g faina
50 g pasta de tomate (bulion, suc de rosii)
2 morcovi
1 telina mica
1/2 legatura marar proaspat
sare si piper dupa gust
un varf de cimbru
1 foaie mica de dafin
smantana sau iaurt pentru servit

Mod de preparare:
Alegem ardeii astfel incat sa nu fie patati sau stricati si ii curatam de cotoare si seminte, apoi ii spalam. Curatam si tocam ceapa marunt. Curatam morcovii si telina, apoi le taiem felii si tocam patrunjelul. Amestecam carnea tocata cu ceapa tocata marunt si calita usor, orezul, oul batut, mararul. Asezonam cu sare, piper si putin cimbru. Amestecam bine pentru a obtine o compozitie omogena. Umplem ardeii cu aceasta compozitie si dam prin faina partea de la cotor, le punem un capac din felii de rosii, apoi ii punem in vasul in care ii gatim impreuna cu o rosie, o frunza mica de dafin plus feliile de morcovi si de telina. Punem apa calda peste nivelul ardeilor si ii punem la fiert. Dupa ce au dat in clocot lasam sa fiarba cam 10 minute. Preagatim un vas termorezistent in care punem un sos obtinut din amestecarea pastei de tomate cu faina, pe care l-am diluat cu zeama in care au fiert ardeii. Adaugam 50 ml ulei. Scoatem ardeii si ii punem in vas peste sos. Pasam morcovii si telina, le turnam peste ardei si ii introducem la cuptor pentru 45 de minute la foc mediu. Ii servim calzi, cu smantana sau iaurt. Pofta buna!

Autor: Diva in Bucatarie



Cartofi gratinati cu usturoi si ciuperci

Ingrediente:
2 kg cartofi
500g ciuperci
2 foi dafin
70g branza Gruiyere
380ml lapte
380ml smantana dulce
1 lingura mustar Dijon
3 catei usturoi
Ulei
Unt
Patrunjel

Mod de preparare:
Se incalzeste cuptorul la 160grade/4. Se fierb cartofii intregi, curatati intr-o cratita cu apa sarata. Se scurg si se feliaza.
Se incalzesc 2 linguri ulei apoi se adauga ciupercile si 2 foi de dafin. Se tin cateva minute pana se evapora tot lichidul. Se asaza cartofii si ciupercile intr-un vas termorezistent uns cu unt. Deasupra se pune branza rasa. Intr-o cana se amesteca laptele cu smantana, mustarul, usturoi tocati marunt si patrunjelul. Se asezoneaza apoi se toarna peste branza.
Se pune la cuptor 30-40 minute pana se rumeneste.

Autor: Eileen



Shake de zmeura si sfecla

Ingrediente:
Pentru 4 portii vei folosi:
300 gr zmeura proaspata sau congelata
1 sfecla cat pumnul de mare
200 gr de iaurt
250 ml suc de mere

Mod de preparare:
Sfecla, atunci cand o cumperi, trebuie sa fie tare, carnoasa. O cureti de coaja, o tai bucati si o pui la fiert, cam o ora sau pana cand poti baga furculita in ea. Dupa ce a fiert, o scoti si o lasi sa se raceasca. Pui toate ingredientele in blender sau le pasezi cu mixerul de legume. Pastreaza cateva bobite de zmeura si o lingurita de iaurt pentru decor. Vitaminizare placuta!

Autor: Dulceata de Trandafiri



Tiramisu cu cirese

Ingrediente:
200 mg cafea la ibric fara zat
5 linguri Marsala
100 g mascarpone
100g frisca
200g cirese fara coada si samburi, facute piure la robot
O fiola esenta de vanilie
1 pachet piscoturi
2 oua
100g zahar pudra
Cacao neagra
80g Ciocolata neagra

Mod de preparare:
Se separa ouale. Galbenusurile se bat foarte bine cu zaharul. Se pun apoi mascarpone si esenta de vanilie si se amesteca bine.
Se bat albusurile foarte bine si se incorporeaza in mascarpone. Se adauga frisca si ciresele.
In cafeaua racita se pune Marsala si se trec piscoturile cu partea fara zahar in sus. Se aseaza unul langa altul pe o farfurie sau o tava si se toarna jumatate din crema. Se asaza un alt strat de piscoturi si se toarna restul cremei.Se da la frigider cel putin 6 ore (24 de ore ar fi ideal). Inainte de servire se presara cu cacao si ciocolata neagra rasa.

Autor: Eileen



Mere caramel

Ingrediente:
4 mere
200 g caramele cu lapte
100 ml apa
optional: nuca macinata

Mod de preparare:
Punem camelele si apa la fiert. Vor fierbe pana incepe sa se ingroase compozitia, in jur de 15-20 minute. Imbracam merele in caramel si le punem pe un gratar sa se intareasca. Cei care iubesc nucile pot tavali merele in nuca tocata. Pofta buna!

Autor: Diva in Bucatarie



Bavareza cu zmeura

Ingrediente:
6 galbenusuri
500 ml lapte
175 gr zahar
4 pliculete gelatina
250 ml frisca batuta
1 kg zmeura
Un pachet piscoturi
O lamaie
O cana suc portocale

Mod de preparare:
Se freaca galbenusurile cu zaharul pana isi dubleaza volumul.
Se adauga laptele si se fierbe pe baie de aburi pana se ingroasa putin, amestecand continuu, in jur de 20 de minute. Aveti grija sa nu se imbranzeasca, trebuie luat de pe foc imediat ce vedeti ca lingura de lemn adera la compozitie.
Separat se dizolva gelatina in apa rece 10 minute apoi se incalzeste la microunde sau pe baie de aburi, atentie sa nu fiarba. Se adauga in amestecul de oua dupa ce s-a mai racit un pic.
Se lasa sa se raceasca crema de ou. Se mixeaza 800 gr de zmeura si se amesteca cu galbenusurile, apoi se adauga frisca batuta in prealabil si se amesteca incet. Se inmoaie piscoturile in zeama de lamaie si suc de portocale naturale, si se asaza in forma rotunda. Se pune jumatate din compozitie peste piscoturi, apoi se adauga restul de zmeura intregi. Se pune restul de crema si se baga la frigider cel putin 4 ore sau peste noapte, recomandat. Se decoreaza cu capsuni sau cu ce doriti.

Autor: Eileen



Chocolate Waffles

Ingrediente:
100 gr faina
25 gr cacao pudra
¾ lingurita praf de copt
½ lingurita scortisoara macinata
¼ lingurita bicarbonat de sodiu
1 ou, separat
300 ml lapte
1 lingurita esenta de nuci (optional)
1 lingura de melasa
25 gr unt topit
40 gr alune de padure macinate

Mod de preparare:
Intr-un vas se cern impreuna faina, cacaoa, praful de copt, scortisoara si bicarbonatul de sodiu.Albusul se bate spuma cu un parf de sare.Intr-un alt vas se amesteca galbenusul cu laptele, esenta de nuci, melasa, untul topit si alunele macinate.Se incorporeaza ingredientele uscate apoi se inglobeaza albusul batut. Se toarna cate 3-4 linguri de aluat pentru fiecare bucata in aparatul de waffles si se inchide bine capacul.Dupa 2-4 minute se deschide aparatul si se scot cele doua waffles, acestea trebuie sa fie aurii si sa se desprinda usor.

Autor: Laura Dachman



Smoothie de capsune

Ingrediente:
3 cesti de capsune congelate
2 iaurturi cu vanilie
1 ceasca de capsune proaspete

Mod de preparare:
Punem totul intr-un blender si mixam pana se omogenizeaza compozitia. Servim imediat!

Autor: Diva in Bucatarie








Tort cu zmeura

Ingrediente:
300g faina
3 lingurite praf de copt
200g zahar
1 pachet zahar vanilat
Coaja rasa de la o lamaie
3 oua
150 ml ulei
150 ml apa minerala
Ingrediente crema:
2 plicuri gelatina
400 g iaurt slab
130g zahar
400ml frisca
Zeama de la o lamaie
Ingrediente decorare:
1 kg zmeura
2 pachete tort gelee
500ml suc de mere

Autor: Eileen

Mod de preparare:
Incingeti cuptorul la 180 grade. Cerneti faina si praful de copt intr-o strecuratoare. Amestecati-o cu zaharul, zaharul vanilat si coaja de lamaie. Adaugati incet ouale, uleiul si apa minerala si framantati totul intr-un aluat omogen. Intindeti-l apoi pe o tava tapetata in prealabil cu hartie de copt. Coaceti 20 de minute, apoi lasati sa se raceasca. Inmuiati gelatina in apa rece. Apoi dizolvati-o la microunde sau cum scrie pe pachet. Amestecati iaurtul cu 100g zahar. Incorporati gelatina peste iaurt. Bateti frisca si adaugati-o peste compozitia facuta mai sus. Adaugati usor zeama de la o lamaie avand grija sa amestecati intr-un singur sens pentru a nu se taia compozitia. Intindeti crema pe blat si bagati la rece, circa 2 ore. Spalati zmeura si lasati-o sa se scurga. Pregatiti glazura amestecand pliculetele de tort gelee cu 3 linguri de zahar pudra si sucul de mere, apoi dati la fiert pentru un minut. Puneti zmeura deasupra cremei si stropiti cu glazura. Apoi bagati la rece. Este un desert nemaipomenit de racoros, il trec la favorite!



Capsune cu ciocolata

Ingrediente:
capsune
ciocolata

Mod de preparare:
Topim ciocolata la baine-marie. O luam de pe foc, amestecam bine sa se omogenizeze. Cand incepe sa se raceasca muiem capsunele in ciocolata si le punem pe un gratar, sau intr-o tava tapetata cu hartie de copt, la uscat.
In functie de imaginatia fiecaruia putem sa le desenam cu ciocolata alba, creion de decor, sau le putem face in 3 culori de ciocolata: negra, cu lapte sau alba.

Autor: Diva in Bucatarie



Inghetata de mure

Ingrediente:
200g mure
50ml suc de mere
100g zahar brun pudra
285ml smantana lichida grasa/double cream de preferinta
190ml lapte condensat indulcit
O lingurita esenta vanilie

Mod de preparare:
Puneti murele si sucul de mere intr-o oala mica, aduceti la fierbere si lasati-o la foc mic pentru 3 minute. Amestecati din cand in cand. Adaugati zaharul, amestecati pana se dizolva, aduceti la fierbere si lasati pentru 2 minute amestecand, pana se formeaza un sirop putin gros. Lasati sa se raceasca, apoi luati 3 linguri de sos si puneti deoparte pentru decor. Dati sosul ramas la robot pana formeaza un piure si strecurati pentru a elimina bobitele murelor. Mixati smantana lichida pana formeaza moate, adaugati laptele condensat si esenta de vanilie si bateti bine pana se intareste. Puneti crema intr-un vas rezistent la frigider, adaugati deasupra pireul si amestecati cu o spatula in forme de 8 pana apar fasii asimetrice. Acoperiti si dati la congelator pentru cel putin 3 ore. Serviti in cupe cu sirop deasupra.

Autor: Eileen



Tiramisu la cupa

Ingrediente:
200 mg cafea la ibric fara zat
300 g mascarpone
O fiola esenta de vanilie
1 pachet piscoturi
4 oua
4 linguri Marsala
150g zahar pudra
Cacao neagra
80g Ciocolata neagra

Mod de preparare:
Se separa ouale. Galbenusurile se bat foarte bine cu zaharul. Se pun apoi mascarpone si esenta de vanilie si se amesteca bine. Se bat albusurile foarte bine si se incorporeaza in mascarpone.
In cafeaua racita se pune Marsala si se trec piscoturile cu partea fara zahar in sus. Se aseaza unul langa altul pe o farfurie sau o tava si se toarna jumatate din crema. Se asaza un alt strat de piscoturi si se toarna restul cremei.Se da la frigider cel putin 6 ore (24 de ore ar fi ideal). Inainte de servire se pun in cupe si se presara cu cacao si ciocolata neagra rasa. Pofta buna!

Autor: Eileen

